

AVOCADO E MANGO

I quaderni #MY ENERGY - Speciale PRODOTTI



Vitamine

L'Avocado e il Mango hanno ottime proprietà nutrizionali e sono ricchi di vitamine.

Vitamina E: preziosa alleata per il sistema immunitario e per il benessere della pelle. Una tazza di avocado ne contiene il 9% del fabbisogno giornaliero raccomandato; una tazza di mango il 16%.

Vitamina B5 (acido pantotenico): aiuta la sintesi dei carboidrati, proteine e grassi, favorendo una corretta digestione. Un tazza di avocado ne assicura il 21% del fabbisogno quotidiano.

Vitamina C: favorisce la formazione del collagene, rafforza le difese immunitarie e mantiene in salute le ossa. Una tazza di mango ne racchiude 45,7 milligrammi, pari al 76% del fabbisogno giornaliero.



Fibre

Per favorire un buon funzionamento del sistema digestivo e aiutare il corpo a rimuovere i rifiuti e le tossine è necessario assumere 20-30 grammi di fibre al giorno. L'avocado e il mango sono una fonte preziosa di fibre: una tazza di avocado ne contiene circa 10 grammi, una di mango 3 grammi; ed entrambi racchiudono fibre solubili e insolubili.

Le fibre solubili hanno la capacità di sciogliersi in acqua, formando un gel viscoso che contribuisce a controllare il livello di colesterolo nel sangue e a ridurre l'assorbimento degli zuccheri assunti con l'alimentazione.

Le fibre insolubili, invece, assorbono poca acqua, favorendo o ristabilendo la regolarità intestinale.



Fitonutrienti

L'avocado e il mango racchiudono molteplici fitonutrienti, fondamentali per mantenere l'organismo in buona salute. Tra questi, importanti sono i **carotenoidi** che, non solo conferiscono ai frutti una vivace colorazione, ma favoriscono il benessere di occhi e pelle.

L'avocado ad es. è particolarmente ricco di **luteina**, in grado di combattere l'effetto dannoso dei raggi UV e rallentare il processo di invecchiamento.

Il mango è, invece, un'ottima fonte di **beta-carotene** che, convertendosi in Vitamina A, vanta proprietà antiossidanti e contrastanti l'azione dei radicali liberi.

L'avocado, inoltre, ha un elevato contenuto di **fitosteroli** i quali, svolgendo una funzione anti-infiammatoria, preservano il benessere cardiovascolare e contribuiscono a ridurre il livello del colesterolo "cattivo" nel sangue.



Come sceglierli e conservarli

Non si può scegliere un avocado e un mango basandosi solo sul loro aspetto esteriore. Il colore della buccia, che deve essere brillante, non è in grado di svelare molto sulla bontà della loro polpa. Un ottimo metodo è affidarsi al tatto, esercitando una leggera pressione sui frutti: dovranno risultare morbidi, ma non eccessivamente cedevoli.

Un trucco per l'avocado consiste nel rimuovere il gambo sulla sommità: se si stacca facilmente e lascia intravedere un bel colore verde della polpa, il frutto è maturo; se non si stacca o rivela un colore della polpa marrone, probabilmente lo è troppo. Il mango, invece, è maturo al punto giusto se il suo gambo sprigiona un aroma fruttato.



Conserva l'avocado maturo a temperatura ambiente. Se acerbo, riponilo in un sacchetto di carta con una mela o una banana che ne accelererà la maturazione.

Il mango maturo va conservato in frigorifero: la bassa temperatura ne blocca la maturazione per qualche giorno. Se necessita di maturare, riponilo fuori dal frigo.

10 ricette con Avocado e Mango protagonisti.



1

Salmone grigliato con avocado o mango.

Griglia 4 minuti per lato i filetti di salmone; disponili su un piatto da portata con avocado o mango a fette; completa con una tazza di quinoa bollita e un po' di insalata mista.

2

Pollo grigliato con avocado o mango.

Spennella con olio extra vergine di oliva delle fettine di petto di pollo e grigliale 5 minuti per lato; servile con riso integrale bollito e cubetti di avocado o mango.



3

Hamburger veg con avocado e salsa di mango.

Se vuoi dare una sferzata di sapore ai tuoi hamburger vegetali, accompagnali con fettine di avocado ed una salsa di mango piccante, preparata frullando la polpa di un mango con un peperoncino fresco privato dei semi.



4

Insalata con tacchino, noci e avocado.

Taglia a striscioline della fesa di tacchina lessata in acqua e aceto; unisci ad una insalata mista, avocado a fette e qualche noce spezzettata. Condisci con olio extravergine di oliva, sale e pepe.



5

Pesce spada e mango.

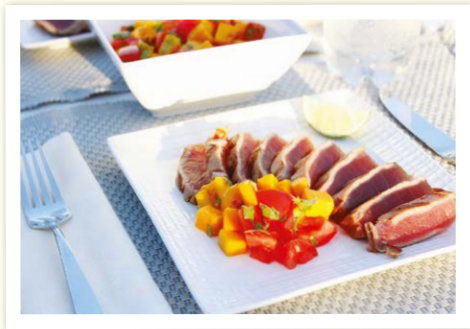
Cuoci il pesce spada sulla piastra; disponi sopra qualche fetta di mango fresco e spruzza con limone. Accompagna con una crema di formaggio fresco magro e erba cipollina tritata.



6

Tonno e mango.

Marina il tonno fresco con salsa di soia a basso contenuto di sodio e scottalo sulla griglia per pochi secondi. Servilo con una dadolata di mango e pomodoro condita con succo di lime e coriandolo tritato.



7

Muffin al mango.

Dai un tocco esotico ai tuoi muffin, decorandoli, una volta pronti, con cubetti di mango fresco mescolato a yogurt greco e qualche fogliolina di menta.



8

Sorbetto al mango.

Frulla 2 tazze di mango tagliato a tocchetti con 3 cucchiaini di acqua, 2 cucchiaini di miele e il succo di mezzo limone. Poni nel freezer per 3-4 ore, mescolando velocemente ed energicamente il composto ogni mezz'ora. Risulterà liscio ed omogeneo!



9

Tropical smoothie.

Utilizzando un frullatore ad alta velocità mixa 1 avocado, 1 banana e 2 tazze di latte di mandorla non dolcificato, fino ad ottenere una cremosa bontà!



10

Salsa di yogurt e avocado o mango.

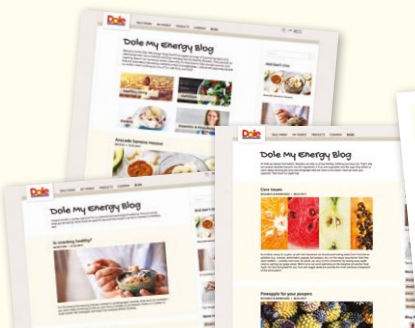
Per uno stuzzicante aperitivo, servi croccanti bastoncini di verdura con una salsa preparata mescolando 2 tazze di yogurt greco magro alla polpa di 1 avocado ridotta in purea oppure a 1 mango tagliato a piccoli cubetti.
Una vera delizia!



Segui uno stile di vita sano!
Collezione i nuovi quaderni #MY ENERGY:
tanti consigli per una vita all'insegna del benessere!

Seguici sul blog Dole ed unisciti alla nostra comunità su FB.

Consigli, notizie, curiosità, suggerimenti, ricette e tanto altro
ancora su alimentazione, benessere e sport.



blog.dole.eu/it

 /Doleitalia